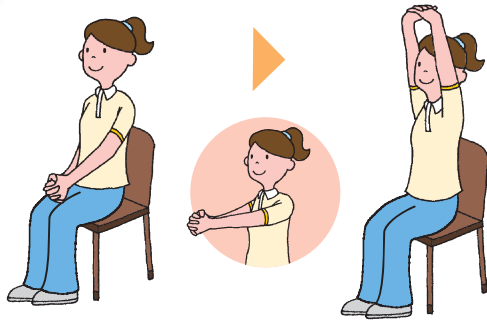


準備体操

1

かた 肩のストレッチ

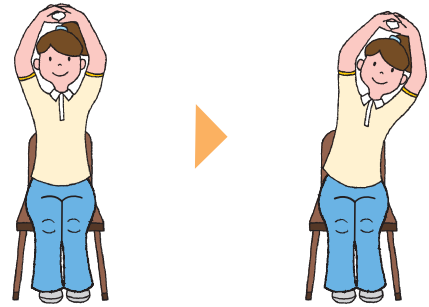


ポイント 両手をあげ、肩のあたりをしっかり伸ばします

- 両手を組んで「1、2、3、4」で上にあげて、肩の周囲を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 2回行います

2

ばら わき腹のストレッチ

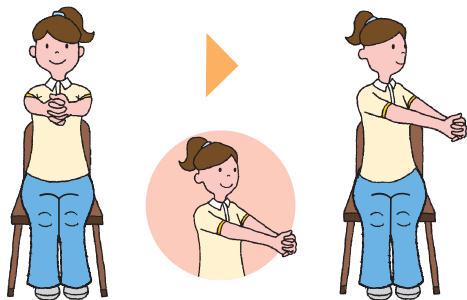


ポイント 体が棒にならないように、わき腹のあたりをしっかり伸ばします

- 両手を組み、上にあげます
- 「1、2、3、4」で右に身体を倒します
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

3

からだ 身体をひねる運動 うんどう

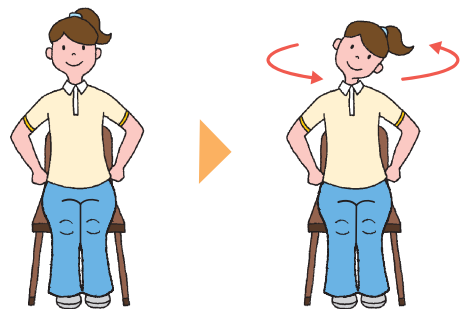


ポイント 手と同じ方向に顔を向けるとより効果的です

- 両手を組み、肩の高さにあげます
- 「1、2、3、4」で身体を右にひねります
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

4

くび 首のストレッチ

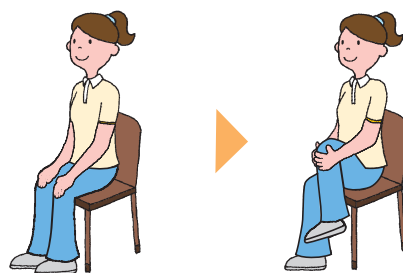


- 手を腰に当て、8呼吸数える間に大きく首を右にまわします
- 「1、2、3、4」で後ろまでまわし、「5、6、7、8」で前までまわします
- 左右2回ずつ行います

5

こかんせつ ひざかんせつ ま 股関節・膝関節を曲げる運動 うんどう

- 「1」で右膝を上にあげて、「2、3、4」で右膝を身体に引き寄せ、お尻の筋肉を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います



ポイント 背もたれから身体を起こして行うようにしましょう